

## Inhalt

1.	Problematiken, Analysen und Fakten.....	11
1.1.	Verhältnis Mann/Frau in Zahlen .....	11
1.2.	Welche Chancen haben Sie?.....	12
1.3.	Meine „K.O.“ Statistik.....	13
1.4.	Erlebnisse von Männern .....	16
1.5.	Erlebnisse von Frauen .....	17
1.6.	Was wünschen sich Frauen? .....	19
1.7.	Was wünschen sich Männer?.....	23
1.8.	Welchen Benutzernamen wählen?.....	24
2.	Ziele .....	27
2.1	Strategie zum Anlegen des Profils .....	27
2.2	Absichten klären .....	29
2.3	Profil anlegen .....	30
2.4	Fotoauswahl .....	33
3.	Erfolgs­erlebnisse generieren .....	35
3.1.	Erfolgs­erlebnis durch äußerliche Veränderung .....	37
3.2.	Erfolgs­erlebnisse durch mehr Hygiene .....	38
3.3.	Körbe sammeln .....	40
3.4.	Control-Loop .....	43
3.5.	Selbstbeobachtung.....	44
3.6.	Mutig sein .....	45
3.7.	Gedanken steuern unsere Angst .....	46

---